24.045 Šalát z čínskej kapusty s kukuricou
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
čínska kapusta	3,00	2,70	4,50	4,05	4,50	4,05	6,00	5,40
kukurica ster. b.n.	1,00	1,00	1,50	1,50	1,50	1,50	2,00	2,00
olej olivový	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
cukor kryštálový	0,25	0,25	0,35	0,35	0,35	0,35	0,50	0,50
ocot	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
voda	1,00	1,00	1,50	1,50	1,50	1,50	2,00	2,00
hmotnosť porcie v g	50		75		75		100	

Receptúra

Výrobný postup

Očistenú umytú kapustu pokrájame na rezance, osolíme, necháme odstáť. Potom pridáme kukuricu, zalejeme nálevom z vody, cukru a octu. Pridáme olej a premiešame.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	201	48	0,51	0,7	0,3	9,6	0,5	16,2	0,4	0,00	0,0	0,0	9,7	0,0
B	306	73	0,76	1,2	0,6	14,2	0,7	24,2	0,6	0,01	0,0	0,0	14,6	0,0
C	306	73	0,76	1,2	0,6	14,2	0,7	24,2	0,6	0,01	0,0	0,0	14,6	0,0
D	420	101	1,02	1,8	0,9	19,2	0,9	32,5	0,8	0,02	0,0	0,0	19,4	0,0